



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



El llanto de su bebé: lo que necesita saber

¿Por qué llora mi bebé?

El llanto es la forma en que su bebé se comunica. Llorar por muchas razones: puede tener hambre, calor, gases, sueño, el pañal sucio, aburrimiento, o simplemente ya haber tenido suficiente por hoy. Su trabajo es descubrir por qué llora para poder calmarlo. A veces será fácil. Otras veces será imposible. Recuerde que durante los últimos 9 meses, su bebé siempre estuvo seguro, cómodo y calentito en el vientre. Así que simplemente estar en el mundo a veces le puede parecer demasiado.

¿Cuánto llanto es normal?

La mayoría de los bebés lloran mucho entre las 3 y las 8 semanas de vida. El llanto suele ser más intenso alrededor de las 6 semanas. Pueden llorar entre 1 y 5 horas al día. Casi todos lloran mucho por las tardes. A los 3 meses, la mayoría de los bebés llora mucho menos.

¿Cómo puedo calmar a mi bebé?

Dentro del vientre, su bebé estaba caliente y acurrucado. Flotaba en líquido amniótico y siempre podía escuchar un corazón latiendo y la sangre circulando. Es posible que pueda calmarlo con sonidos y sensaciones que le recuerden ese tiempo. Puede intentar **envolverlo en una cobijita, hacer un suave sonido de "shhh"** en su oído y **mecerlo**. Darle un chupete para **succionar** también ayuda mucho. Salir a tomar **aire fresco** puede ser maravilloso. O simplemente cargarlo cerca de su **piel**. Pruébelos todos para ver cuál le funciona mejor.

¿Consentiré a mi bebé si lo consuelo?

¡No! Calmar a su bebé cuando está inquieto le enseña que usted está ahí para ayudarlo. Le ayuda a saber que es profundamente amado y cuidado. Aprenderá que no está solo en el mundo. ¡Calmarlo le enseña que puede depender de usted y confiar en usted!



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



¿Qué es el cólico?

Algunos bebés lloran más que otros y son más difíciles de calmar. El cólico es cuando un bebé sano y bien alimentado llora más de 3 horas al día, al menos 3 días a la semana, por más de 3 semanas. Nadie sabe con certeza por qué los bebés tienen cólico. Pero todos los bebés lo superan y no resulta en problemas a largo plazo.

¿Y si el llanto me altera?

Muchos cuidadores se sienten así. Los niños mayores y los adultos lloran porque están tristes, enojados o con dolor. Cuando un bebé llora, puede parecer sin tener ninguna razón. Los cuidadores pueden sentirse culpables o frustrados cuando no pueden calmarlo. ¡Pero usted no tiene la culpa del llanto de su bebé! Solo está pasando por una etapa de inquietud. El llanto y el cólico siempre mejoran, y los bebés no se quedan inquietos para siempre.

Lo más importante:
¡Jamás debe sacudir a su bebé!

Está bien dejarlo llorar un momento en la cuna mientras usted se tranquiliza.

¿Qué pasa si el llanto no cesa?

A veces, aunque intente muchas cosas, su bebé simplemente no para de llorar. Está bien. Pida a alguien que le ayude o simplemente ponga a su bebé en un lugar seguro, como la cuna. Tómese un descanso para calmarse. Es mejor poner a su bebé en la cuna que intentar tranquilizarlos cuando está enojado o agobiado.

Cuando usted logra calmarse, es más fácil ser paciente y calmar a su bebé. ¡Su bebé está haciendo su mejor esfuerzo, y usted también! A veces un pequeño descanso es justo lo que los dos necesitan para sentirse mejor. Muchos cuidadores se sienten agobiados al cuidar a un bebé nuevo. Pida ayuda a familiares o amigos de confianza, o hable con su médico si está teniendo dificultades.

Llame al proveedor de atención médica de su bebé si está preocupado por cuánto llora. También puede llamar a **The Fussy Baby Network** para recibir apoyo:

1-800-431-BABY (2229)

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.